

**SURVEI TINGKAT MOTIVASI ATLET JUNIOR TAEKWONDO  
ANTERO KLUB UNTUK TETAP LATIHAN SELAMA MASA  
KARANTINA PANDEMI COVID-19**



**RENA RAHMA SAFITRI  
6815162433**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2020**

**SURVEI TINGKAT MOTIVASI ATLET JUNIOR TAEKWONDO  
ANTERO KLUB UNTUK TETAP LATIHAN SELAMA MASA  
KARANTINA PANDEMI COVID-19**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi atlet taekwondo Antero Klub untuk tetap latihan selama masa karantina pandemi Covid-19 dengan menggunakan metode survei dengan cara menyebarkan kuesioner melalui *google form* pada anggota taekwondo kategori junior. Instrumen disusun berdasarkan empat indikator, yaitu indikator fisiologis, indikator psikologis, indikator sosial, dan indikator non sosial. Proses pengumpulan data menggunakan *total sampling* dengan jumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan setelah terkumpulnya seluruh data responden, kemudian dianalisis menggunakan data deskriptif kuantitatif dan dengan bantuan Microsoft Excel dan SPSS. Hasil penelitian ini menyimpulkan tingkat motivasi intrinsik masuk ke dalam kategori sangat tinggi (87,95%), motivasi ekstrinsik masuk ke dalam kategori sangat tinggi (86,44%), yang berarti motivasi intrinsik sedikit memberikan pengaruh lebih besar untuk membuat atlet tetap latihan selama masa karantina dibanding dengan motivasi ekstrinsik.

**Kata Kunci:** motivasi, atlet taekwondo

**MOTIVATION LEVEL SURVEYS OF JUNIOR  
TAEKWONDO ATHLETES ANTERO CLUB TO  
CONTINUE TRAINING DURING THE COVID-19  
PANDEMIC QUARANTINE**

**ABSTRACT**

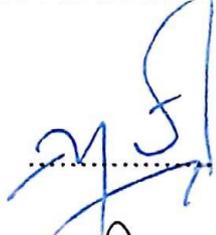
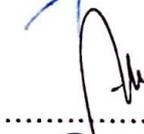
*This study aims to determine the level of motivation of the Antero taekwondo club athletes to continue training during the quarantine of the Covid-19 pandemic using a survey method by distributing questionnaires via google form to junior category taekwondo members. The instruments are arranged based on four indicators, namely physiological, psychological, social, and non-social. The data collection process used total sampling with a total of 30 people. The data collection technique was carried out after all the respondent's data were collected, then analyzed using quantitative descriptive data and with the help of Microsoft Excel and SPSS. The results of this study concluded that the level of intrinsic motivation was included in the very high category (87.95%), extrinsic motivation was included in the very high category (86.44%) which means that intrinsic motivation had a slightly greater effect in motivating athletes to keep training during the quarantine period than extrinsic motivation.*

**Key words:** *motivation, taekwondo athletes*

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I,</b> <u>Dr. dr. Junaidi. Sp. KO.</u> NIP. 19611114 200003 1 001	 .....	17/11/20 .....
<b>Pembimbing II,</b> <u>Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO</u> NIP. 19810731 200604 1 001	 .....	18/11-2020 .....

## PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

<b>Ketua</b> <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes</u> NIP. 19740906 200112 1002	 .....	23/11-2020 .....
<b>Sekretaris</b> <u>Dr. Sri Nuraini, M.Pd</u> NIP. 19670730 199303 2 001	 .....	20/11-2020 .....
<b>Anggota I</b> <u>Dr. dr. Junaidi. Sp. KO.</u> NIP. 19611114 200003 1 001	 .....	17/11/20 .....
<b>Anggota II</b> <u>Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO</u> NIP. 19810731 200604 1 001	 .....	18/11-2020 .....
<b>Anggota III</b> <u>Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE</u> NIP. 19720122 199903 2 001	 .....	16/11-2020 .....

**Tanggal Lulus Ujian: 26 Oktober 2020**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Bekasi, September 2020

Yang membuat pernyataan,  
  
(Kenna Yuliana Safitri)

6815162433



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rena Rahma Safitri  
NIM : 6815162433  
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : rensrahma@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Survei Tingkat Motivasi Atlet Taekwondo Junior Antero Klub Untuk Tetap Latihan Selama

Masa Karantina Pandemi Covid-19

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 18 Maret 2021

Penulis

( Rena Rahma Safitri )

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur pada kehadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Motivasi Atlet Junior Taekwondo Antero Klub Untuk Tetap Latihan Selama Masa Karantina Pandemi Covid-19” di waktu yang tepat.

Selama penulisan skripsi ini, tentu penulis mendapat bimbingan dengan baik dari kedua dosen pembimbing. Untuk itu penulis ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Dr. dr. Junaidi, Sp.KO dan Pak Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes.. Terima kasih kepada Mama Farida, Ayah Harsono, Kakak Frahadita, dan Adik Dinda yang telah mendoakan, memotivasi, menasihati, dan pengorbanan lainnya selama menjadi mahasiswi Universitas Negeri Jakarta. Kepada Dr. Johansyah Lubis, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes., selaku Koordinator Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, juga Bu Heni Widyaningsih M.SE selaku pembimbing akademik. Kepada sahabat saya yang selalu menyemangati, Inggit, Aska, Kak Vivi, dan Emil. Kepada teman seperjuangan sejak awal masuk perkuliahan, Sonia, Shinta, Zahra, Hammam, Lele dan Igal, juga teman-teman kelas IKOR B 2016 lainnya. Kepada pengurus, pelatih, dan atlet junior Taekwondo Antero Klub yang sangat berperan penting dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata penulis ucapkan terima kasih kembali kepada semua pihak yang telah membantu dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT. selalu melindungi dan melimpahkan karunia-Nya dalam setiap amal kebaikan. Aamiin.

Bekasi, September 2020

RRS

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN .....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	7
A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Motivasi.....	7
2. Karakteristik Atlet Taekwondo .....	17
3. Latihan Pada Masa Pandemi Covid-19.....	22
4. Prinsip-Prinsip Latihan .....	28
5. Virus Covid-19 .....	30
B. Kerangka Berpikir .....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	36
A. Tujuan Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Metode Penelitian .....	36
D. Populasi dan Sampel.....	37
E. Teknik Pengumpulan Data.....	38
F. Instrumen Penelitian.....	38
G. Pengujian Validitas dan Reliabilitas.....	42
H. Teknik Analisis Data .....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47

A. Deskripsi Data .....	47
1. Karakteristik Subjek Penelitian .....	47
2. Deskripsi Motivasi Intrinsik .....	49
3. Deskripsi Motivasi Ekstrinsik.....	52
4. Perbandingan Tingkat Motivasi.....	56
B. Pembahasan .....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>58</b>
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>64</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Kelas Tanding Taekwondo Kategori Junior.....	19
Tabel 2. 2. Rekomendasi <i>high-intensity interval training</i> di rumah .....	25
Tabel 3. 1. Penilaian Jawaban Responden .....	41
Tabel 3. 2. Kisi-kisi Angket Uji Coba.....	42
Tabel 3. 3. Ringkasan Hasil Uji Coba Validitas.....	43
Tabel 3. 4. Kategori Koefisien <i>Alpha</i> .....	44
Tabel 3. 5. Ringkasan Hasil Uji Coba Reliabilitas .....	45
Tabel 3. 6. Kisi-kisi Angket Penelitian .....	45
Tabel 3. 7. Kategori Pencapaian.....	46
Tabel 4. 1. Karakteristik Subjek Penelitian menurut Jenis Kelamin .....	47
Tabel 4. 2. Karakteristik Subjek Penelitian menurut Umur .....	48
Tabel 4. 3. Indikator Fisiologis .....	49
Tabel 4. 4. Indikator Psikologis.....	50
Tabel 4. 5. Motivasi Intrinsik .....	51
Tabel 4. 6. Indikator Sosial .....	52
Tabel 4. 7. Indikator Non Sosial .....	53
Tabel 4. 8. Motivasi Ekstrinsik .....	55
Tabel 4. 9. Persentase Motivasi.....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Proses penyebaran virus Covid-19.....	30
Gambar 4. 1. Diagram Data Subjek Penelitian menurut Jenis Kelamin .....	48
Gambar 4. 2. Diagram Data Subjek Penelitian menurut Umur.....	49
Gambar 4. 3. Diagram Indikator Fisiologis .....	50
Gambar 4. 4. Diagram Indikator Psikologis.....	51
Gambar 4. 5. Diagram Motivasi Intrinsik .....	52
Gambar 4. 6. Diagram Indikator Sosial .....	53
Gambar 4. 7. Diagram Indikator Non Sosial.....	54
Gambar 4. 8. Diagram Motivasi Ekstrinsik.....	55
Gambar 4. 9. Perbandingan Tingkat Motivasi .....	56



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil Validitas Uji Coba Instrumen .....	64
Lampiran 2. Data Hasil Reliabilitas Uji Coba Instrumen.....	65
Lampiran 3. Instrumen Uji Coba Penelitian.....	66
Lampiran 4. Data Hasil Penelitian .....	69
Lampiran 5. Total Hasil Penelitian.....	70
Lampiran 6. Kategori Pencapaian .....	71
Lampiran 7. Pengolahan Data .....	72
Lampiran 8. Instrumen Penelitian .....	73
Lampiran 9. Surat Permohonan Penelitian.....	76
Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian .....	77
Lampiran 11. Identitas Subjek Penelitian .....	78
Lampiran 12. Dokumentasi Latihan Via Zoom.....	79
Lampiran 13. Riwayat Hidup.....	80